

セルフ・モニタリングによる母親の教育態度の変容

前 田 基 成

はじめに

学習理論を根拠とする行動療法は、種々の不適応行動あるいは行動異常の治療、変容技法として定着し、効果を上げてきた。ところで、従来の行動療法の諸技法が、いわば「外部」からの働きかけによって行動変容を目指していたのに対し、近年、クライアントの「内部」からの行動変容を試みようとする技法が開発されてきている。坂野・根建(1988)は、最近の学習理論の特徴の1つとして、人間が自分自身の行動をいかにコントロールしているか、という自己制御のメカニズムを明らかにしようとする研究が盛んになってきた点を指摘している。このような新しい理論的研究を背景として開発された行動療法の諸技法は、クライアントの行動変容をクライアント自身にゆだねようとするもので、いわば「内部」からの行動変容を目指すものであるといえる。これらの技法は認知的行動療法(cognitive behavior therapy)と呼ばれるもので、自己教示(self-instruction)、セルフ・モニタリングまたは自己監視(self-monitoring)、認知的再体制化(cognitive restructuring)などの技法が含まれる。

今回、この中の1つであるセルフ・モニタリングを母親とのカウンセリングに導入したところ、母親の子どもに対する養育態度の改善に著しい効果がみられたので、ここに報告する。セルフ・モニタリングとは、クライアントが治療者やカウンセラーの観察下にある場合とは違い、クライアントが自分自身の行動を観察したり、記録したりする方法である。具体的には、(1)クライアントがある行動やある反応、もしくは行動の一側面が生起するのを、細かい注意を払って観察する、(2)それを継続的に自分で

記録する、(3)その記録されたデータを自分で評価する、という3つの手続きをとる。このように、自分自身の行動を観察し、記録し、評価することによって、クライアントはその行動が生起する外的あるいは内的な状況を意識できるようになり、行動を観察(モニタリング)する行為そのものが、その行動の変化を引き起こすわけである。

(Kazdin, 1974, Kanfer, 1980)

症 例

1. 対象

33歳、女、主婦。

2. 問題の概要

本症例は、もともとは、対象となった主婦(以下、母親と記す)が自分の長男であるA男(10歳、小学校4年生)のことで、教育相談を申し込んだことから始まる。

相談申し込み時の主訴は、A男が日常生活全般で動作が緩慢であるということであった。そのときの母親の話によると、A男は、朝、起床してから登校するまでの間、洗面、着替え、食事、登校の準備などがてきぱきとできず、いつも母親が追い立てるように声をかけている。夕食や家庭での学習もだらだらと時間がかかる。小学校1年生のときに、学級担任より動作がゆっくりであると指摘されたことがあった。そのときは、今によくなるだろうと思っていたが、現在でも、母親が声をかけないと動作が緩慢であるとのことであった。

そこで、セラピストである筆者(以下、Th. と記す)が、学校での現在のA男の様子について情報を収集するために、A男の学級担任と面接したところ、次のような情報が得られた。

授業の準備や後片づけ、授業中の作業および給食を食べるのは、他の児童と比べると確かに時間がかかる。しかしながら、特別な指導を必要とする程度ではないと思われる。学校での生活は、授業中わかったときには挙手して自分の意見を述べるなど、積極的な行動も見られ、また、仲のよい友達もいて、休み時間も楽しそうに集団で遊んでいる。体育が苦手で、運動技能は劣っている方であるが、知的な遅れは全く認められない。ただ、机やロッカーの中が乱雑で、身の周りの整理整頓がきちんとできないの

が気にかかる。担任としての考えでは、特に心配はないと母親に言っているが、母親は学期末の個人面談では、毎回同じ細かいことを気にしている。また、その際、母親は「弟は何でもできるのに………」と必ず弟のことを口にしてA男と比較する。母親は家庭では、かなり細かいことまで口うるさく声をかけている様子がうかがわれる。このようなことから、A男のことよりも、母親のA男に対する見方、接し方に問題があるのではないかと考えている、とのことであった。

3. 家 族

母親本人のほか、夫、長男（A男）、次男の4人家族である（Fig. 1）。夫は出版関係の会社に勤務しており、口数の少ない、おとなしい性格である。また、仕事が多忙で、子どもと接する時間が少ない。

母親が問題視しているA男の成育歴は次の通りである。出産時は正常分娩で特に異常はなかった。その後の成育も順調で、言語、歩行、排泄の自立などについても、何ら遅れはみられなかった。幼児のころよりおとなしい性格で、保育園でも、自分の方から他の園児にちょっかいを出したり、争ったりしたことはほとんどない。しかし、ひとりで孤立していることはなく、たいてい友達と一緒に遊んでいた。保育園のときに、遊戯や工作、給食において、動作にやや緩慢なところがあると担任より指摘されたことがあった。小学校入学後も、1年生のときに担任との面談で、体操着に着替えたり、給食を食べる際に、他の児童と話をしている間に遅れることがあるが、介助を要するようなことはないので心配はないだろうといわれた。

弟は母親の目から見ると、A男のようなことはなく、家庭での学習、食事、身の整理整頓など、やるべきことは母親から言われなくてもきちんとする方である。母親は「同じ兄弟なのに、どうしてこうも違うのか」とよく思うとのことである。

4. パーソナリティ

母親の性格について、自分自身から次のような陳述がなされた。まめで、よく気がつく方で

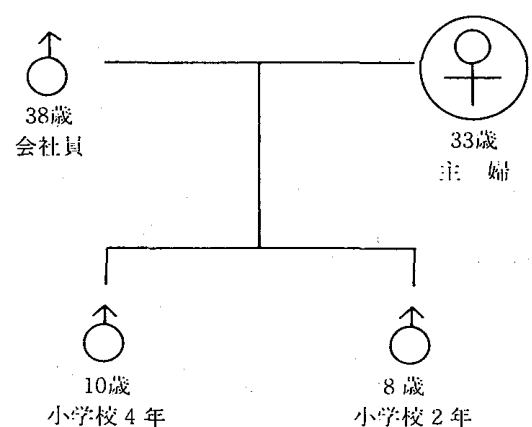


Fig. 1 本症例の家族構成

ある。強迫的な面があり、家の中の汚れや家具の配置など、細かいことが気になり、気になり始めると自分の思い通りにしないと気がすまない。A男の動作が緩慢なことについてもいつも気になり、いらいらして、「早くしなさい」とか「今、何時だと思っているの」などと口を出し、せかすことが常である。

5. 心理検査

以上のような情報を得たので、母親に対してY-G性格検査、母親と父親(夫)に対して田研式親子関係診断テストを実施した。Y-G性格検査の結果はB型で、高いパーセンタイル値を示す性格因子としては、回帰性傾向、劣等感が強い、神経質、客観的でない、協調的でない、思考的外向、支配性が高いなどがあげられ、自分自身の性格に関する前述の陳述とほぼ一致する。また、親子関係診断テストの結果からは、母親のA男に対する拒否的、支配的、干渉的な養育態度がうかがわれる(Fig. 2)。

6. 指導方針

本症例は、当初は小学校4年生のA男の日常生活での動作が緩慢であるという主訴で、相談の申し込みがなされた。しかしながら、以上の情報を総合すると、A男自身にはさほど問題はなく、むしろ母親のA男に対する接し方、態度に問題があることが明らかになってきた。すなわち、比較的動作がゆっくりしているA男に対して、「早くしなさい」、「何をやってるの」などと口を出す、せかす、小言を言う、叱る、などの指示的・干渉的な態度、接し方に問題があると思われる。

そこで、A男に働きかけるのではなく、A男に対する母親の指示的・干渉的な態度を改善させることを主眼とした指導を行うこととした。具体

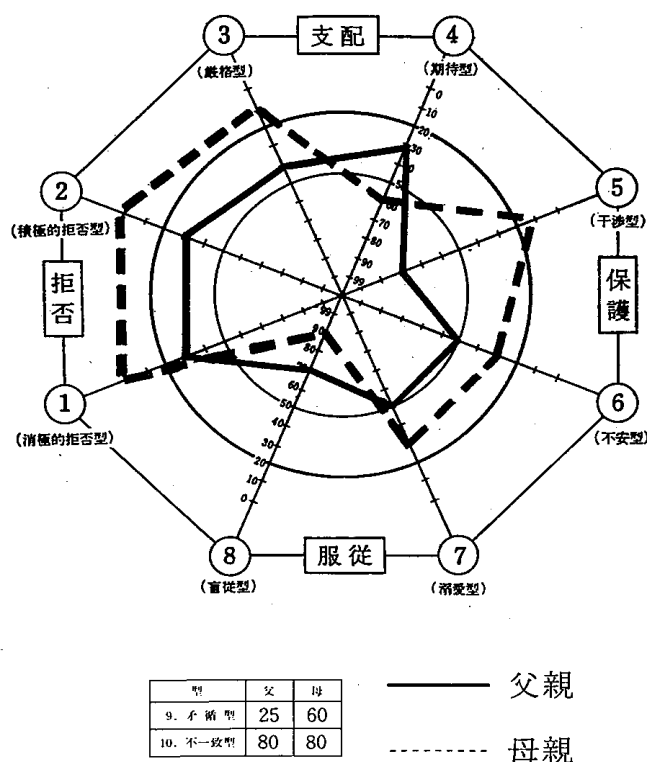


Fig. 2 親子関係診断テストのプロフィール

的にターゲットとする母親の行動は、

- (1) A男に対して、指示的・干渉的な言葉をかけない、
- (2) A男の良い点にも積極的に目を向け、ほめる、承認する、肯定するなどの肯定的評価をする、

の2つである。そして、具体的な方法として、母親に自分自身の行動を観察させるセルフ・モニタリングを適用し、並行してカウンセリングを実施することとした。

セルフ・モニタリングは、次の手続きによって行われた。母親は7cm×14cmのメモ帳を自宅で常に携行し、そのメモ帳に自分の行動がチェックされた。チェックされた行動は、

- ① A男に対して、指示的・干渉的な言葉をかけるという外顯的な行動、
- ② A男に対して、指示的・干渉的な言葉をかけようとする衝動が生起したが、思いとどまったという内的な反応、
- ③ A男に対して、賞賛・承認・肯定的な評価を与えるという外顯的な行動、

の3つであり、該当する外顯的な行動ないしは内的な反応が生起したら、すぐチェックすることとした。また、それらの1日あたりの頻度が日を追ってどのように変動するかを視覚的にとらえるためにグラフで表わし、毎日グラフに記入することとした。

なお、セルフ・モニタリングは次の3つの段階に分けて実施した。

(1) 第1段階（ベースライン測定）：①の指示的・干渉的な言葉をかけるという行動の生起頻度を2週間測定し、ベースラインとした。

(2) 第2段階（自己観察・自己記録セッションⅠ）：①の行動、および③の賞賛・承認・肯定的な評価を与えるという行動の2つの生起頻度を4週間自己観察した。

(3) 第3段階（自己観察・自己記録セッションⅡ）：①の行動、②の指示的・干渉的な言葉をかけようとする衝動が生起したが、思いとどまったという内的な反応、および③の行動の3つの生起頻度を7週間自己観察した。

7. 指導経過

母親は1～2週間に1度、記録をもって来所し、Th. はそれをもとにカウンセリングを行った。Fig. 3は上記①～③の行動または反応の1週間あたりの生起頻度の変動を示したものである。グラフからもわかるように、③の賞賛・承認・肯定的な言葉を与

えるという行動は、セルフ・モニタリングを始めてから、漸次増加傾向を示す。これに対して、①のA男に対して指示的・干渉的な言葉をかけるという行動は、その行動だけをセルフ・モニタリングした自己観察・自己記録セッションⅠの段階(第2段階)ではほとんど減少傾向を示さない。しかしながら、そのような行動に対する衝動が生じたが、それを抑制したという②の内的な反応もあわせてモニタリングした自己観察・自己記録セッションⅡの段階(第3段階)になると、①の行動も次第に減少するという経過をとった。

また、カウンセリングの概要は以下の通りである。

第1回～第2回

詳細な情報の聴取、心理検査が実施された。

第3回

心理検査の結果を知らせ、カウンセリングを行った。

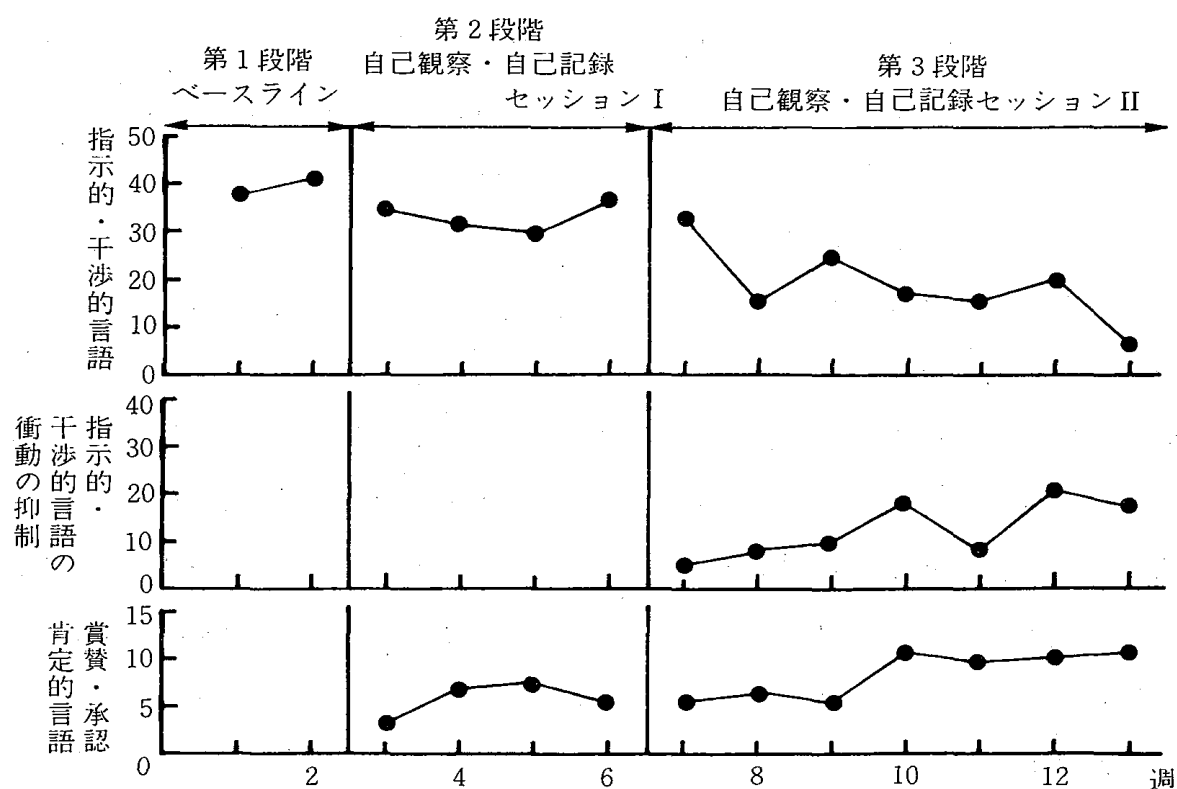


Fig. 3 セルフ・モニタリングされた行動・反応の頻度の推移

親子関係診断テストの結果から、母親のA男と弟に対する接し方の違いについて説明すると、母親からは次のような陳述が得られた。小学校2年生の弟は母親の目から見て、すべきことはきちんとする、自分から何かをしようとする意欲がある、と映る。例えば、勉強部屋をみても、A男の机は乱雑になっていて、母親が整理するようたびたび注意しても、A男はなかなか片づけようとしないのに対して、弟の方は母親から言われなくても整理されているという。また、A男は学校から帰るとすぐ宿題をしてしまうわけでもなく、遊びに行くわけでもなく、寝ころんで時間をもて余していることが多く、母親はつい「勉強しなさい」とか「何もすることがないなら、お手伝いでもしなさい」と、指示的・干渉的な態度をとってしまう。これに対して弟の方は、学校から帰るとすぐ宿題をしてしまい、それがすむと本を読んだり、友達と遊んだりしている。このような兄弟を比べてみると、A男は「子どもらしさ」に欠けるのではないかと思い、腹立たしささえ覚えることもある。そのようなとき、母親はA男を見ていらいらし、感情的になってA男を叱ることがあり、叱ってしまってから後悔することがあるという。Th.が母親に対して、1日どれくらいA男を叱ったり、小言を言ったり、せかしたりしているのか尋ねてみたところ、母親が言うには、自分でもよくわからないが、かなりの回数にのぼるのではないかということであった。そこで、1日あたりどれくらいの頻度で指示的・干渉的な言葉をA男に対して発しているのか、2週間記録をとってみることにした(第1段階)。

第4回

2週間記録をとってみて、A男に対して叱ったり、小言を言ったりする回数の多いことに自分自身でも驚き、減らさなければならないと思っているとのことであった。Th.はA男の学級担任と面接し、A男の動作が緩慢であるということは、日常生活においてはほとんど問題がないという結論に達したこと、また、母親の指示的・干渉的な態度がA男にとって好ましくないことを説明し、母親のA男に対する接し方を改めるよう要望した。母親もこれを了承したので、セルフ・モニタリングの第2段階に進むこととした。

第5回

A男をほめたり、肯定的な言葉をかけてやる頻度を自己記録してみて、日によって

はそのような言葉をかけることが1回もないことがあるのに気がついて、反省している。ただ、どうしても、つい小言など指示的・干渉的な言葉が習慣的に口をついて出てしまい、これではいけないと思いながらも、そのような言葉はなかなか減少しないとのことである。

第6回～第7回

A男に対する承認、肯定的な言葉をかける回数はわずかではあるが増加している。このような記録をとり始めて、今までは弟との日常的会話が圧倒的に多く、A男とはあまり日常的な会話がなかったことに初めて気がついた。ただ、どうしてもA男に対しては、指示的な・干渉的な言葉が出てしまう。例えば、A男がゆっくり食事をしてると、つい「いつまで食べてるの」と言ってしまうことがある。そして、言ってしまうから「しまった」と思うことが多いということである。

第8回

セルフ・モニタリングは第3段階へ進んだ。第3段階に入って母親は、今までの自己記録に加えて新たに、指示的・干渉的な言葉をかけようとする衝動が起きたが、そこで言うのを我慢した頻度を記録するよう求められた。この、小言を言おうとする衝動が自分の中に生じたのを自分自身で察知するというのがなかなか困難であり、言葉に出てしまってから気づくことの方が多かった、という報告が得られた。

第9回～第10回

今まではA男に対して指示的・干渉的な言葉を発してしまったような場面に遭遇しても、そこでリラックスして自分の心の動きをみつめようとすれば、「今、小言を言おうとしている」という衝動に気づき、それを抑制することが可能になってきた。要は自分自身がいらいらしたり、感情的になったりしなければよいことに気がついたという。また、1日に1回は、意識的にA男をほめたり、肯定的な言葉をかけたりしているとのことである。

第13回

A男に対する指示的・干渉的な言葉は減少してきている。自分では、そのような言葉を口にしようとする衝動もあまり起こらないように思える。その日に学校であったことを聞いたりするなど、A男との会話も以前に比べるとかなり増加している。最近

ではほとんど、A男の動作が緩慢であると気をとがらせることがなくなってきた。ただ、登校時間に間に合わないようなときには声をかけるが、それも以前のように、せかしたり、小言を言ったりするのではなく、落ち着いて声をかけていると思える。また、弟と比較してA男を見ることも少なくなってきたように思う、などの報告がなされた。今後も、自分ひとりでもうまくやっていけそうとのことなので、一応、相談を終結し、予後の経過をみることにした。

8. 予後

2年後。A男は小学校6年生になった。その後特にA男の動作が緩慢であるとは思わない。A男の個性であると思えるようになっていく。指示的・干渉的な言葉も相談を申し込んだ時点に比べるとほとんどないといってよいと思う。

4年後。A男は中学校2年生になった。もう親の言うことなど聞かないと思い、ほとんど口を出さない。A男も小学生のときに比べると、母親と話をしなくなった。

考 察

本症例で問題となったのは、母親のA男に対する指示的・干渉的な接し方であった。しかしながら、セルフ・モニタリングによる記録(Fig. 3)およびカウンセリングにおける母親の陳述から、母親のA男に対する接し方は著しく改善されたということが出来る。本症例で適用されたセルフ・モニタリング法が母親の態度を変容させるのに有効であったのは、次のような要因によると考えられる。

まず第1に、母親の動機づけが高く、怠らずに自己観察し、それを記録したことがあげられる。カウンセリングにおける陳述からも明らかなように、最初は自分のA男に対する接し方にあまり問題を感じている様子は見られなかったが、ベースラインの測定後(第4回)には、A男に対する指示的・干渉的な言葉がかなり多いのに気づき、これを減らさなければならないと思うようになってきている。この動機づけの高さは、その後のカウンセリングの中で(第5回～第7回)、「言わないでおこうと思っていても、つい口に出てしまう」と言っているように、努力しようとする姿勢をうかがわせている。

第2に、指示的・干渉的な言葉をかけるという外顕的な行動だけでなく、その行動

を起こそうとするときの自分の内的な反応(衝動)もあわせてセルフ・モニタリングした手続きが有効であったと考えられる。McFall(1970)は、大学生の喫煙行動を対象として、たばこを喫ってしまったあとで、たばこを喫ったという行動をセルフ・モニタリングするグループと、たばこを喫いたいという願望・衝動が生じても喫うのを我慢したのをセルフ・モニタリングするグループを比較したところ、前者よりも後者の方が、喫煙行動が有意に減少したことを報告している。また、Gottman & McFall(1972)は、学級内での発言行動を増加させるのに、しゃべりたいという衝動をセルフ・モニタリングすることが、しゃべるという行動の頻度に影響を与えることを確認している。本症例でも、指示的・干渉的な言葉を使うという外顕的な行動が終った後でその行動をセルフ・モニタリングしているとき(自己記録セッションⅠ)は、その行動はほとんど減少しなかったのに対して、その行動を起こそうとする衝動、願望などの内的な反応に気づき、その衝動、願望を抑制し行動そのものは起こさなかったのをセルフ・モニタリングすると(自己記録セッションⅡ)、行動そのものの頻度が減少していった。このことは、セルフ・モニタリングによってある行動の頻度を変えようとするとき、その行動が起こってしまったあとでその行動をセルフ・モニタリングするよりも、衝動、願望といったその行動の先行体をセルフ・モニタリングする方が、より効果的であるという従来報告を支持するものであるといえる。

以上2点が、母親が自分の行動を自分でコントロールできるようになることを促進した要因であると考えられる。McFall(1977)は、セルフ・モニタリングが効果をもたらすための条件として、次の3点をあげている。すなわち、(1)クライアント自身が問題行動の変容を望んでおり、動機づけが高いこと、(2)セルフ・モニタリングの対象となる標的行動が、具体的で限定されていること、(3)セルフ・モニタリングするという行動の目標や、セルフ・モニタリングした結果のフィードバックが、クライアントに対し明確になされること、の3つの条件であるが、このうち、(1)と(2)の2つは本症例に著効をもたらした前述の2つの要因にそのままあてはまる。

なお、本症例のデータはすべて母親の自己観察・自己記録によるもので、ターゲットとなる行動が家庭においてなされるという特殊性から、母親以外の独立した観察者による行動頻度の測定は行われていない。こうした点で、記録の正確さ、信頼性、客

観性に欠けていることは否定できない。しかしながら、本症例は、親の子どもに対する養育態度、養育行動の変容にセルフ・モニタリング法が有効であることを、十分示唆しているといえよう。

引用文献

- Gottman, J. M. & McFall, R. M. 1972 Self-monitoring effects in a program for potential high school dropouts. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **39**, 273-281.
- Kanfer, F. H. 1980 Self-management methods. In Kanfer, F. H. & Goldstein, A. P. (Eds.) *Helping people change*. Pergamon Press.
- Kazdin, A. E. 1974 Self-monitoring and behavior change. In Mahoney, M. J. & Thoresen, C. E. (Eds.) *Self-control : Power to person*. Books-Cole.
- McFall, R. M. 1970 The effects of Self-monitoring on normal smoking behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. **35**, 135-142.
- McFall, R. M. 1977 Parameters of Self-monitoring. In Stuart, R. B. (Ed.) *Behavioral self-management : Strategies, technique and outcomes*. Bruner / Mazel.
- 坂野雄二・根建金男 1988 行動療法から認知行動的介入へ 精神療法, **14**, 121-134.

The Effects of Self-Monitoring on Mother's Behavior Change for Child

Motonari MAEDA (Ueda Woman's Junior College)

Abstracts

The purpose of this study is to investigate the effects of self-monitoring on faultfinding and meddling behavior for child. A 33-year-old woman, who took an attitude finding fault with her boy, was treated with self-monitoring method. At first, she asked to monitor her behavior after its occurrence, and then her drive previous to her behavior. The therapeutic intervention resulted in notable improvement with her faultfinding and meddling behavior. Based on this therapeutic process, the treatment factor of this technique was discussed.

Key words : self-monitoring, cognitive behavior therapy, meddling behavior.